

Инструкция

Сгибание ног лежа Impulse IT9521

Полезные ссылки:

[Сгибание ног лежа Impulse IT9521 - смотреть на сайте](#)

ВНИМАНИЕ!

Любая часть информации, содержащаяся в данном руководстве пользователя, может быть изменена без предварительного уведомления. Актуальная информация отражена на официальном сайте поставщика оборудования ООО «СпортРус»: www.aerofit.ru. Производитель оставляет за собой право вносить изменения без предупреждения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительских свойств.

Содержание

Инструкция по технике безопасности -----	3
Общие рекомендации по сборке -----	5
Сборочный чертеж и список деталей -----	6
Тип крепежа -----	16
Инструкция по сборке -----	17
Этапы сборки -----	18
Инструкция по регулировке -----	32
Техника выполнения упражнения -----	33
График технического обслуживания -----	34
Общая информация о техническом обслуживании -----	35
Общие рекомендации -----	36

ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- изучение и соблюдение правил прилагаемого руководства пользователя
- информирование и инструктаж лиц, являющихся конечными пользователями и лиц, относящихся к обслуживающему персоналу, о содержании данного руководства в части надлежащего использования, эксплуатации и обслуживания.

Варианты сборки весового стека и зачехления отличаются в зависимости от выбранного типа тренажера

Инструкция по технике безопасности

Перед началом тренировки, необходимо пройти физическое обследование у врача. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 60-ти см свободного пространства при полной амплитуде движения составных частей тренажера, для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. В целях безопасности рама весового стека имеет отверстия для крепления к полу. Для обеспечения устойчивости и предотвращения раскачивания или опрокидывания необходимо прикрепить тренажер к полу.
5. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
6. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Если во время тренировки Вы почувствовали неприятные ощущения или боль, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
7. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
8. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
9. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
10. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
11. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
12. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

Инструкция по технике безопасности

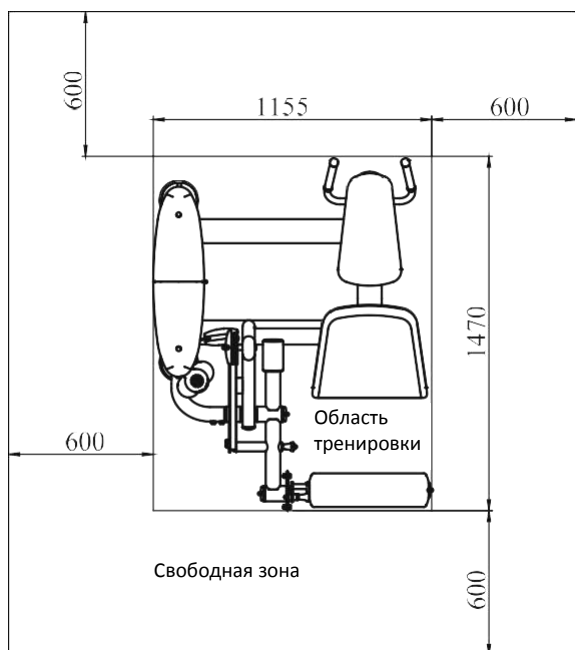
Меры предосторожности во время сборки

Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

Сборка и эксплуатация оборудования должны производиться на твердой ровной поверхности. Во время сборки держите детали тренажера подальше от стен и мебели.

Требуемая площадь для расстановки тренажеров (вкл. зоны безопасности).

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающего на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.



Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134 кг/ 295 ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

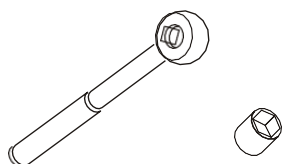
Габариты ДхШхВ: 1155 х 1470 х 1506 мм

Вес тренажера: 131.5 кг / 290 ф.

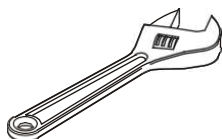
Общие рекомендации по сборке

Внимательно сверьте список деталей с фактическими деталями, находящимися в заводской упаковке. При заказе запасных частей используйте номер детали и описание из инструкции. Для заказа запчастей необходимо обратиться к официальному представителю. После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную службу необходимо назвать серийный номер тренажера.

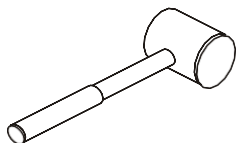
Инструменты для сборки



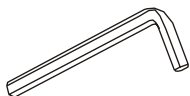
Ключ-трещетка с головкой



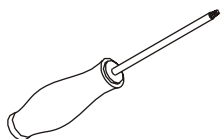
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT952101ASSY	Рама весового стека в сборе	1
2	2	IT952102ASSY	Основная рама	1
3	3	IT95170300	Нижняя поперечная рама	1
4	4	IT952104ASSY	Передняя опорная рама	1
5	5	IT950505ASSY	Рама валика	1
6	6	IT952106ASSY	Подвижная рама	1
7	7	IT952107ASSY	Регулируемая пластина	1
8	8	IT952108ASSY	Рукоятки	1
9	9	IT95210900	Опорная рама	1
10	10	IT95211000	Сиденье II	1
11	11	IT95191400	Сиденье	1
12	12	IT95211100	Трос	1
13	13	IE95052800	Валик	1
14	14	IT950121ASSY	Верхняя рамка	1
15	15	IT950122ASSY	Нижняя рамка	2
16	16	IT95012300	Задняя рамка	1
17	17	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
18	18	IT95014400	Направляющие ф19*1242	2
19	19	IT95015100	Верхняя крышка	1
20	20	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
21	21	IT95055400	Левое переднее зачехление	1
22	22	IT95085400	Правое переднее зачехление	1
23	23	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
24	24	IT95015600	Заднее зачехление	1
25	25	IT95016000	Пластиковая проставка	3
26	26	IT95016100	Фиксирующая втулка направляющей ф25*ф19*45	2
27	27	IT95016500	Заглушка ф16.5*6.88	2
28	28	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
29	29	IT80023000	Резиновый амортизатор	2
30	30	IT801210300P11C	Держатель для бутылки	1
31	31	FE97211900	Заглушка ф60	2
32	32	FE97212000	Кольцо ф62.5*5	1

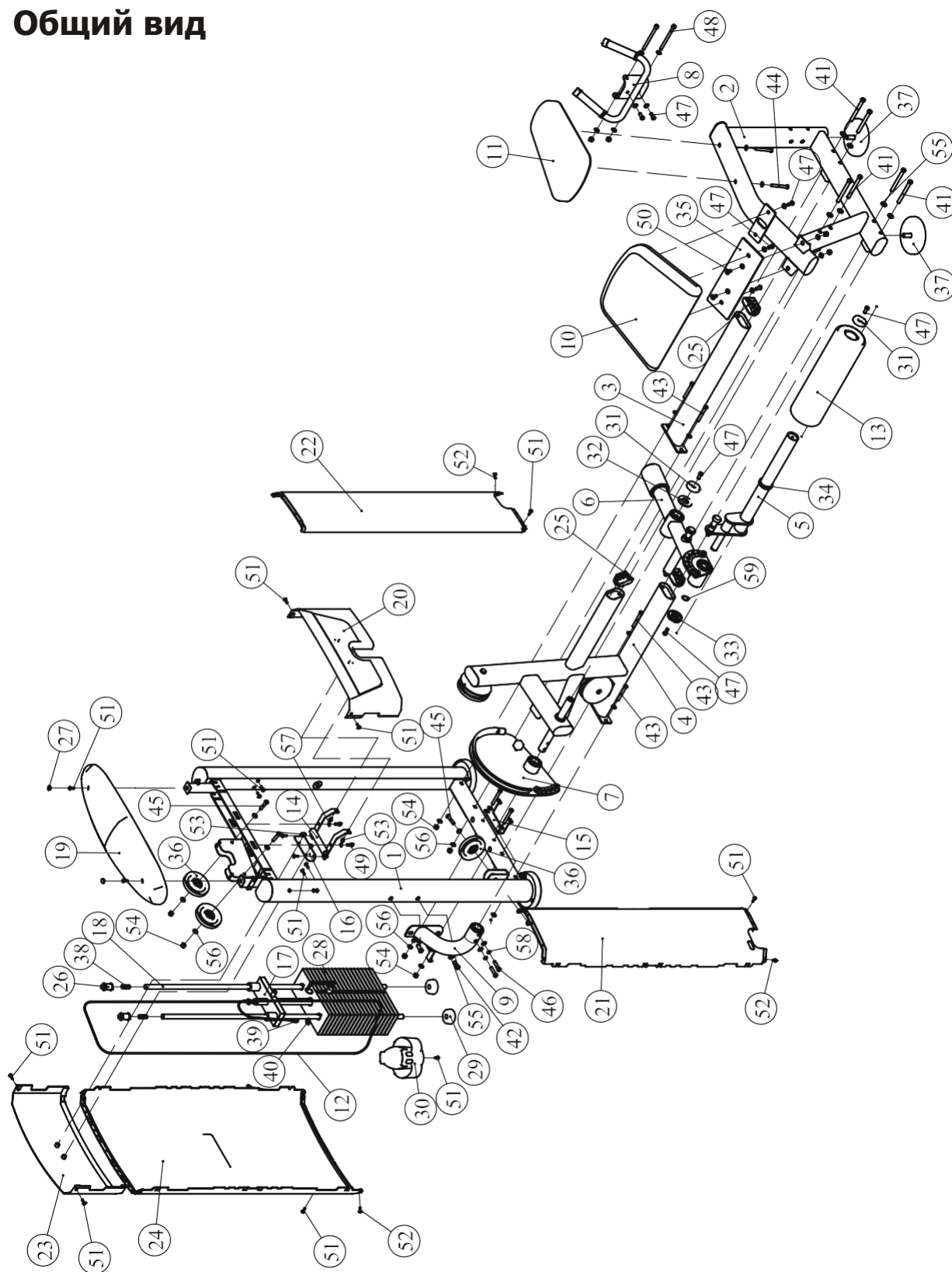
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
33	33	IT95062000	Заглушка ASSY	1
34	34	IE950912800	Пластиковое кольцо	1
35	35	CWRVL0101100	Крепежная пластина	1
36	36	SG500110400V5	Ролик 4.5"	3
37	37	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	2
38	38	HFOPT900-04A0602	Пружина	2
39	39	HFOPT900-04A1400	Наконечник	1
40	40	V22500	Заглушка	1
41	41	GB70BTM12*135DN18	SHCS винт M12*135	6
42	42	GB70BTM12*30DN18	SHCS винт M12*30	2
43	43	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт M10*80	4
44	44	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт M10*75	4
45	45	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	3
46	46	GB70BTM10*45DN18	SHCS винт M10*45	2
47	47	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	9
48	48	GB70BTM10*130DN18	SHCS винт M10*130	2
49	49	GB70M8*20N19	SHCS винт M8*20	2
50	50	CNLM10*25DS20	Flat Head Cap Screw M10*25	2
51	51	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт M6*20	18
52	52	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт M6*16	4
53	53	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт M6*10	4
54	54	NM10DN2	Гайка M10	13
55	55	GB9512DN2	Плоская шайба $\phi 13 \times \phi 24 \times 2.5$	8
56	56	GB9510DN2	Плоская шайба $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	34
57	57	GB958DN2	Плоская шайба $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$	2
58	58	GB9310N19	Пружинная шайба $\phi 10$	2
59	59	GB894.125FH12	Кольцо для оси	1
60	60	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
61	61	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
62	62	LW200BS	Отвертка $\phi 6 \times 117$	1
63	63	YHY	Смазка	1

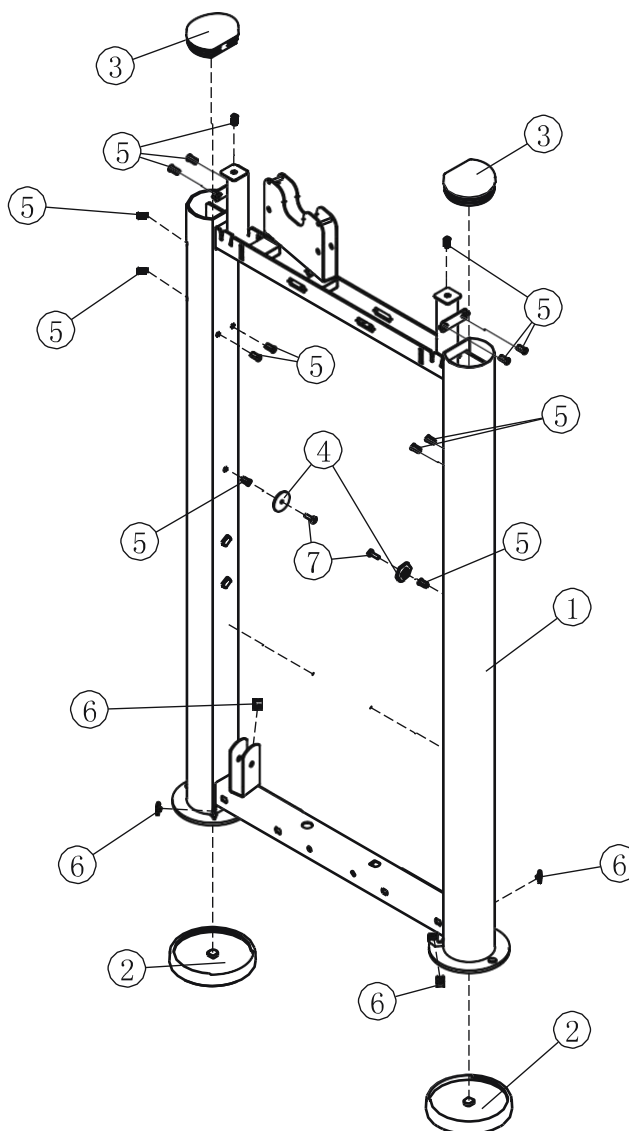
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

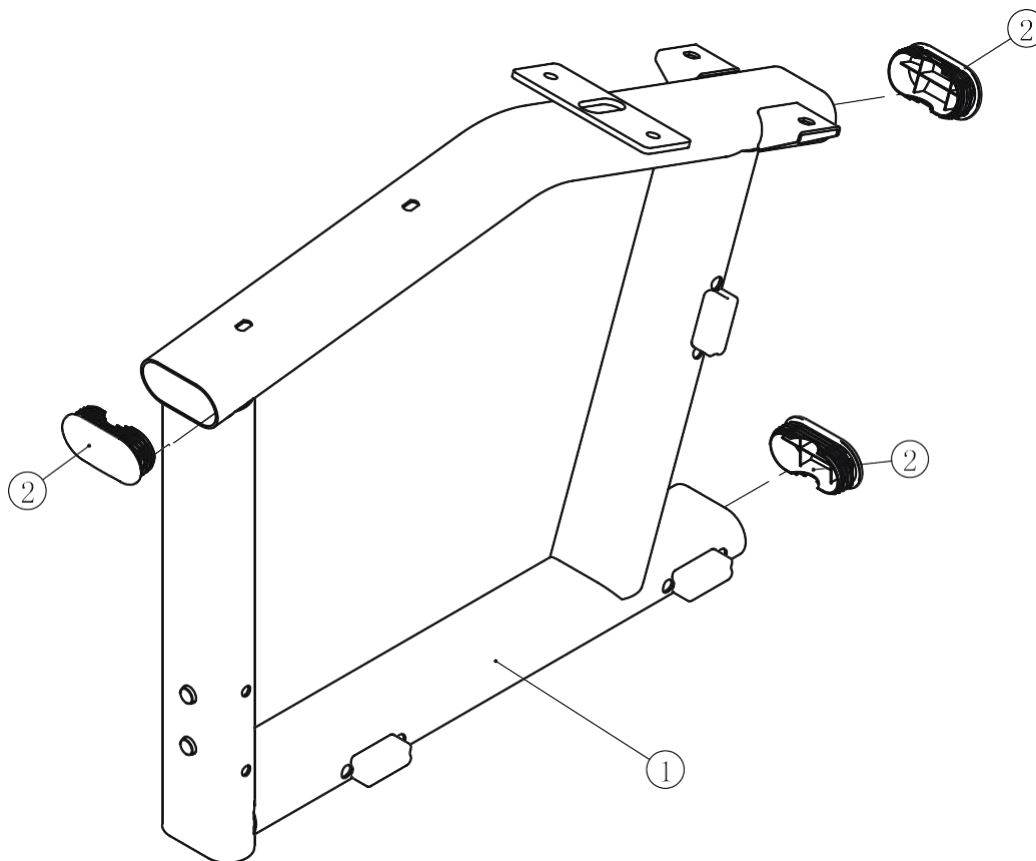
Рама весового стека в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95210100	Рама весового стека	1
2	1.2	IT95015700	Опора	2
3	1.3	IT95015800	Заглушка $\varnothing 95 \times 81.1$	2
4	1.4	IT95015900	Пластиковая шайба	2
5	1.5	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	14
6	1.6	AC32705800	U-образная гайка М6	4
7	1.7	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	2

Список деталей и сборочный чертеж

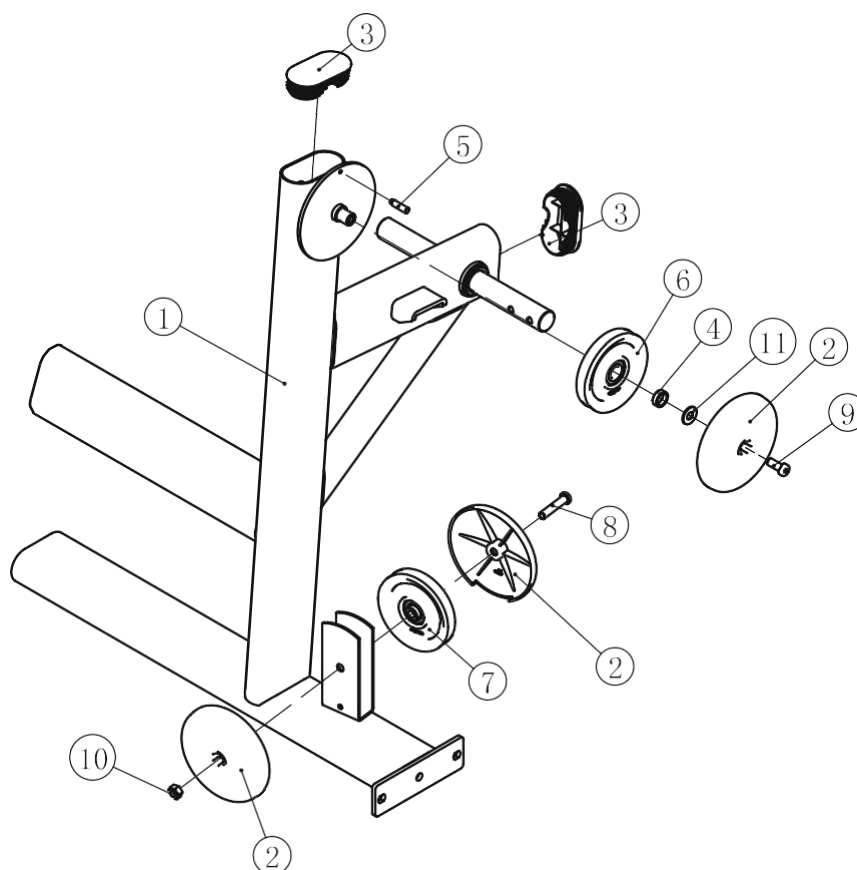
Основная рама в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	IT95210200	Основная рама	1
2	2.2	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	3

Список деталей и сборочный чертеж

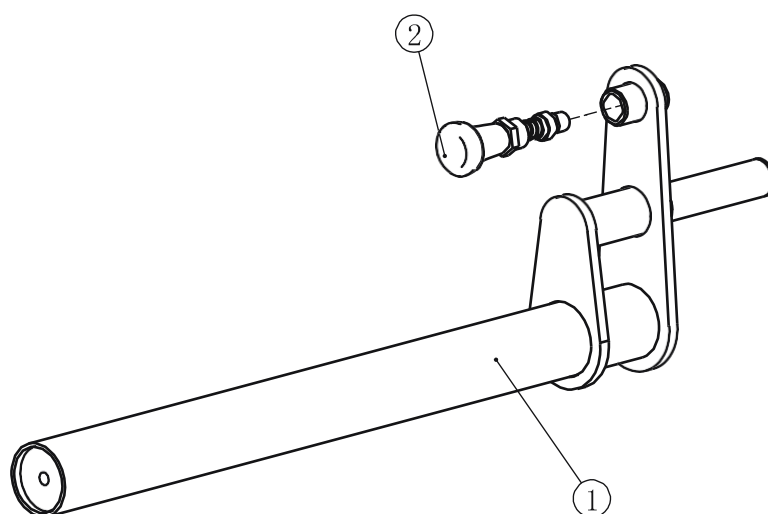
Передняя опорная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	4.1	IT95210400	Передняя опорная рама	1
2	4.2	IT95016400	Кожух ролика	3
3	4.3	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	2
4	4.4	FE97122100	Проставка 1	1
5	4.5	FE97122300	Ось	1
6	4.6	IT95057800	Ролик 4.5"	1
7	4.7	SG500110400V5	Ролик 4.5"	1
8	4.8	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
9	4.9	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1
10	4.10	NM10DN2	Гайка M10	1
11	4.11	DQ10N19B	Плоская шайба ф11*ф25*2	1

Список деталей и сборочный чертеж

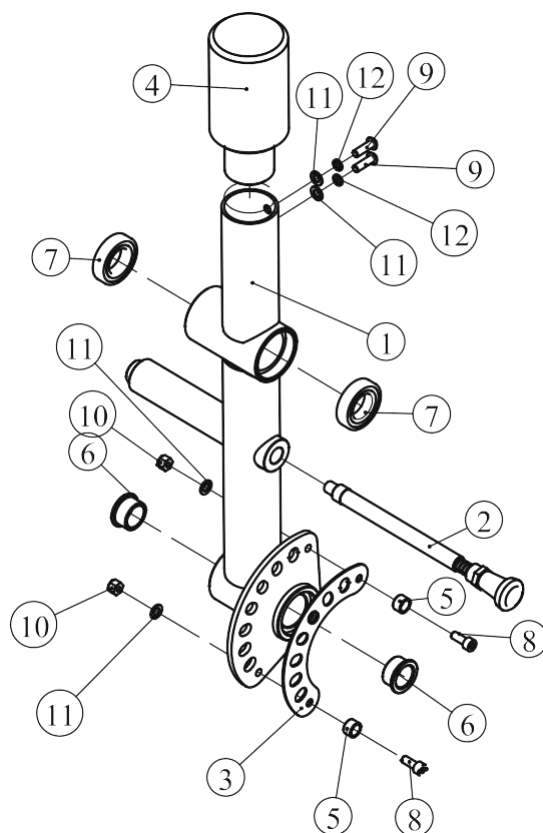
Рама валика



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	IT95050500	Рама валика	1
2	5.2	IT95221700	Фиксатор	1

Список деталей и сборочный чертеж

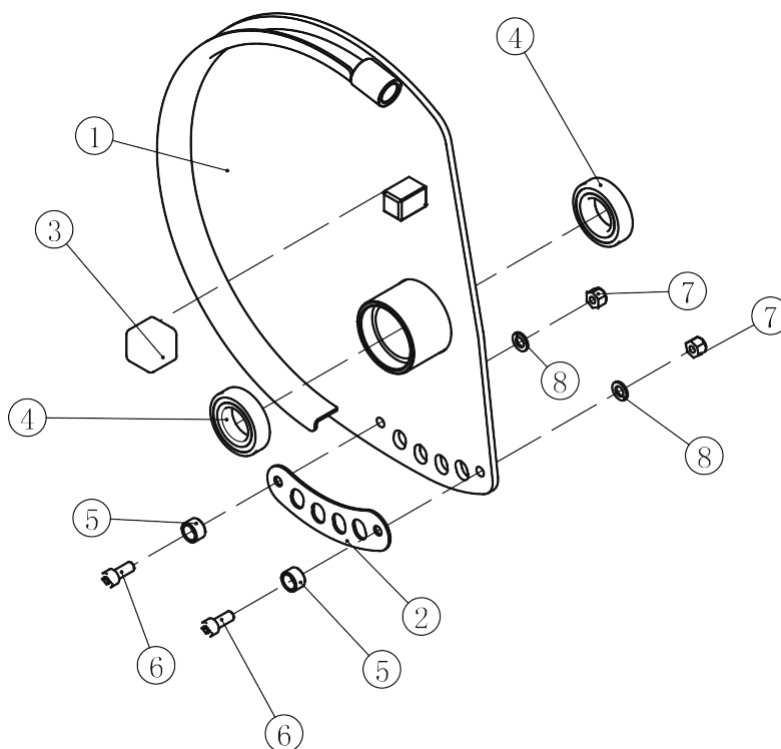
Подвижная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	6.1	IT95210600	Подвижная рама	1
2	6.2	IT950521ASSY	Фиксатор	1
3	6.3	IT95052200	Пластина выбора положения 1	1
4	6.4	IT95121200	Противовес	1
5	6.5	IN-S10111200	Резиновая втулка ф17*10.5	2
6	6.6	M02502000	Проставка ф38*ф32*ф25.4*18	2
7	6.7	GB2766006-2ZNBK	Подшипник	2
8	6.8	GB70M8*20DN20	SHCS винт M8*20	2
9	6.9	PNLM8*25DN20	BHCS винт M8*25	2
10	6.10	NM8DN2	Гайка M8	2
11	6.11	GB958DN2	Плоская шайба ф9*ф16*1.6	4
12	6.12	GB938N19	Пружинная шайба ф8	2

Список деталей и сборочный чертеж

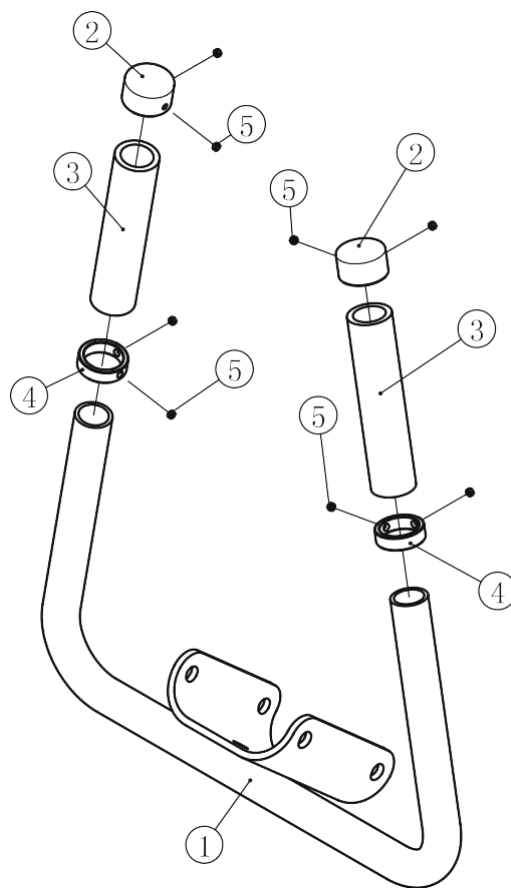
Регулировочная пластина



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	7.1	IT95210700	Регулировочная пластина	1
2	7.2	IT95052300	Пластина выбора положения 2	1
3	7.3	FE97213100	Резиновая втулка	1
4	7.4	GB2766006-2ZNBK	Подшипник	2
5	7.5	IN-S10111200	Резиновая втулка ф17*10.5	2
6	7.6	GB70M8*20DN20	SHCS винт М8*20	2
7	7.7	NM8DN2	Гайка М8	2
8	7.8	GB958DN2	Плоская шайба ф9*ф16*1.6	2

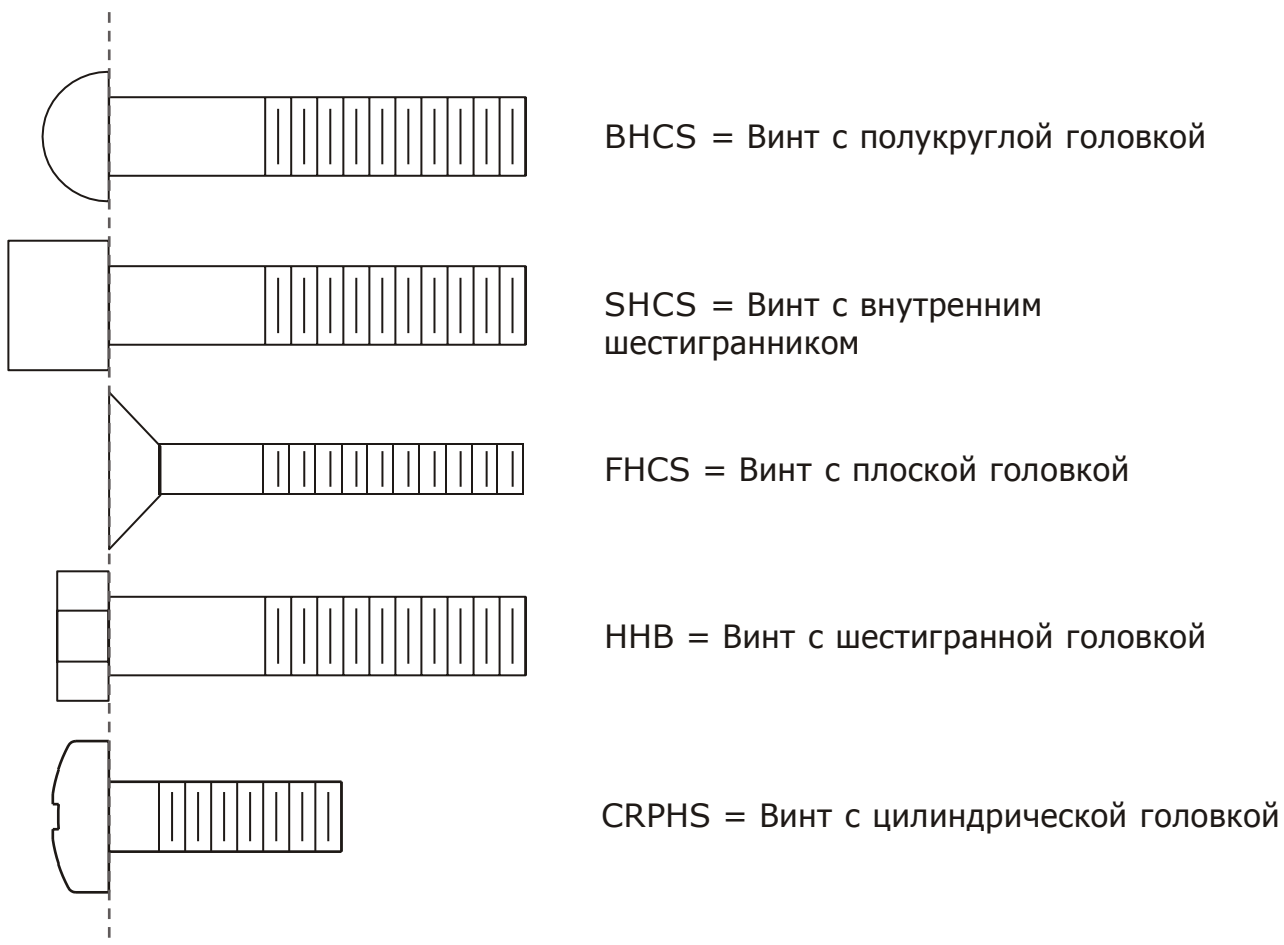
Список деталей и сборочный чертеж

Рукоятки в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	8.1	IT95210800	Рукоятки	1
2	8.2	V39600	Алюминиевые заглушки	2
3	8.3	026-01PL0206-12	Насадки	2
4	8.4	V39500	Алюминиевые заглушки	2
5	8.5	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	8

Тип крепежа



Диаметр болтов (мм/дюймы)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Крутящий момент затяжки (N.m)	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Виды приложенного усилия	Усилие запястья	Усилие запястья и предплечья	Усилие всей руки	Усилие всей руки и верхней части тела	Со всей силой

Инструкция по сборке



Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

Примерное время сборки тренажера составляет 2 часа. Если вы производите сборку самостоятельно, это займет больше времени. Сборка должна осуществляться двумя людьми, в целях безопасности не собирайте тренажер в одиночку.

После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную службу необходимо назвать серийный номер тренажера. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.

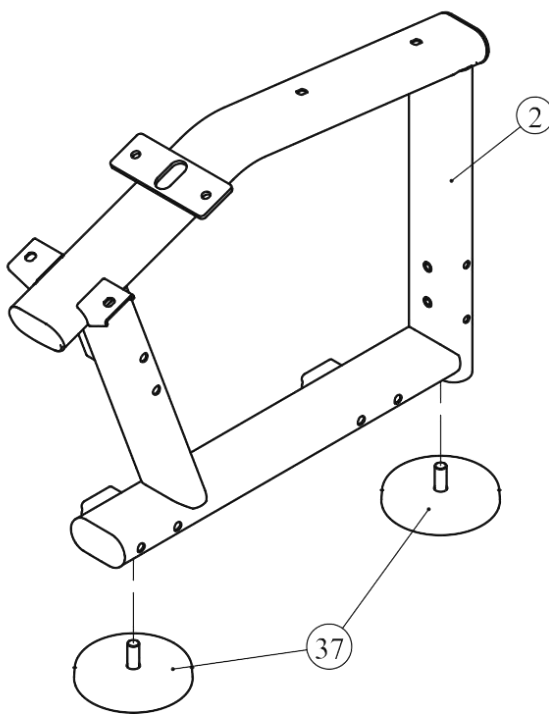
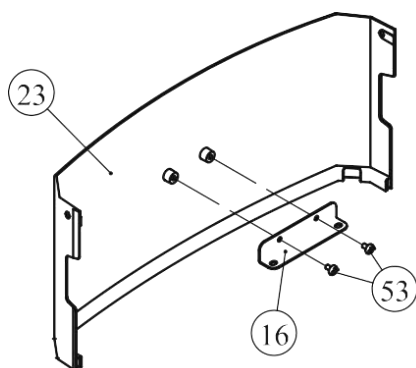
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите две регулируемые опоры (#37) к основной раме (#2).
2. Прикрепите заднюю рамку (#16) к верхнему заднему зачехлению (#23) используя:
два винта M6*10 CRPHS (#53)

Примечание: Затяните болты гаечным ключом.



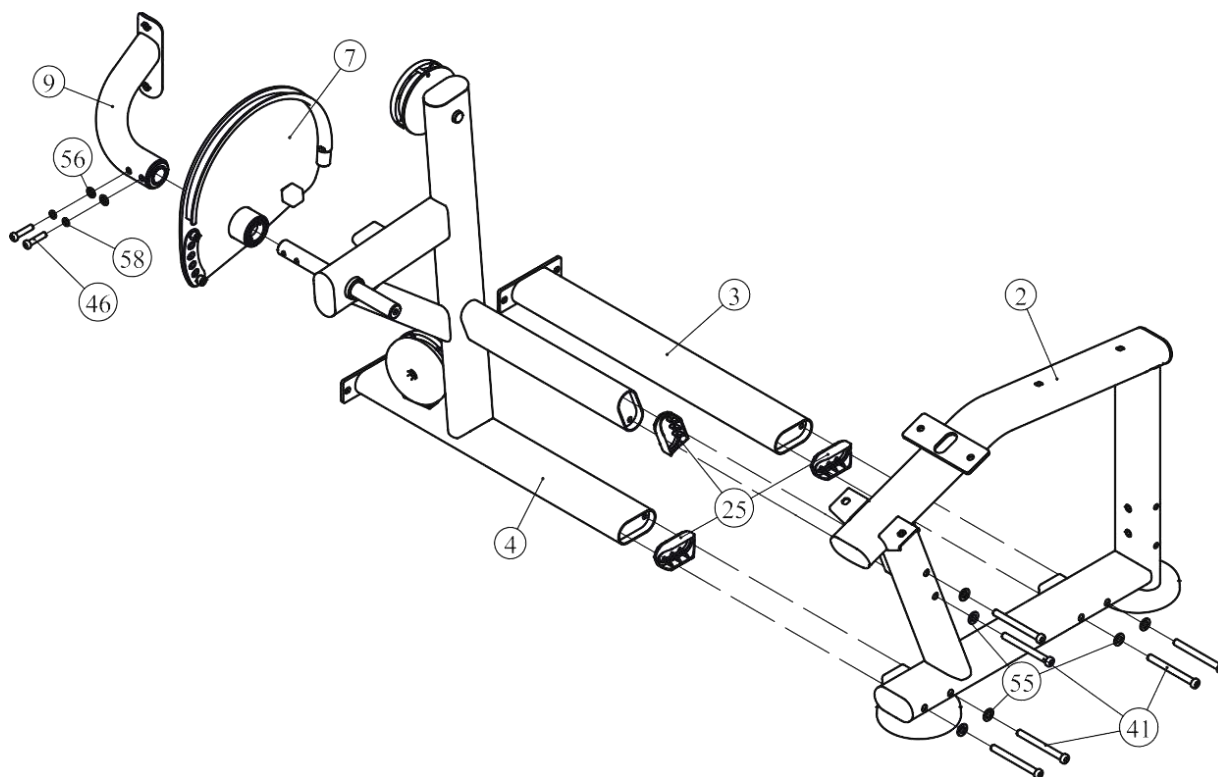
Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите переднюю опорную раму (#4) и нижнюю поперечную раму (#3) к основной раме (#2) используя:
 - три пластиковые проставки (#25)
 - шесть винтов M12*135 SHCS (#41)
 - шесть плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#55)
2. Прикрепите регулируемую пластину (#7) и опорную раму (#9) к передней опорной раме (#4) используя:
 - Два винта M10*45 SHCS (#46)
 - Две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#56)
 - две пружинные шайбы Ф10 (#58)

Примечание:

1. Затяните болты и гайки гаечным ключом.
2. При помощи регуляторов неровности пола отрегулируйте положение тренажера, придав ему устойчивое положение.



Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите переднюю опорную раму (#4), нижнюю поперечную раму (#3) и опорную раму (#9) к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M10*80 SHCS (#43), два винта M12*30 SHCS (#42), четыре гайки M10 (#54), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#56), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#55).
2. Прикрепите один ролик 4.5" (#36) к раме весового стека (#1) используя: один винт M10*50 SHCS (#45), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#56) одну гайку M10 (#54).
3. Прикрепите верхнюю рамку (#14) и нижнюю рамку (#15) к раме весового стека (#1) используя: два винта M8*20 SHCS (#49), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#57), два винта M10*75 SHCS (#44), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#56), две гайки M10 (#54).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

ШАГ 4

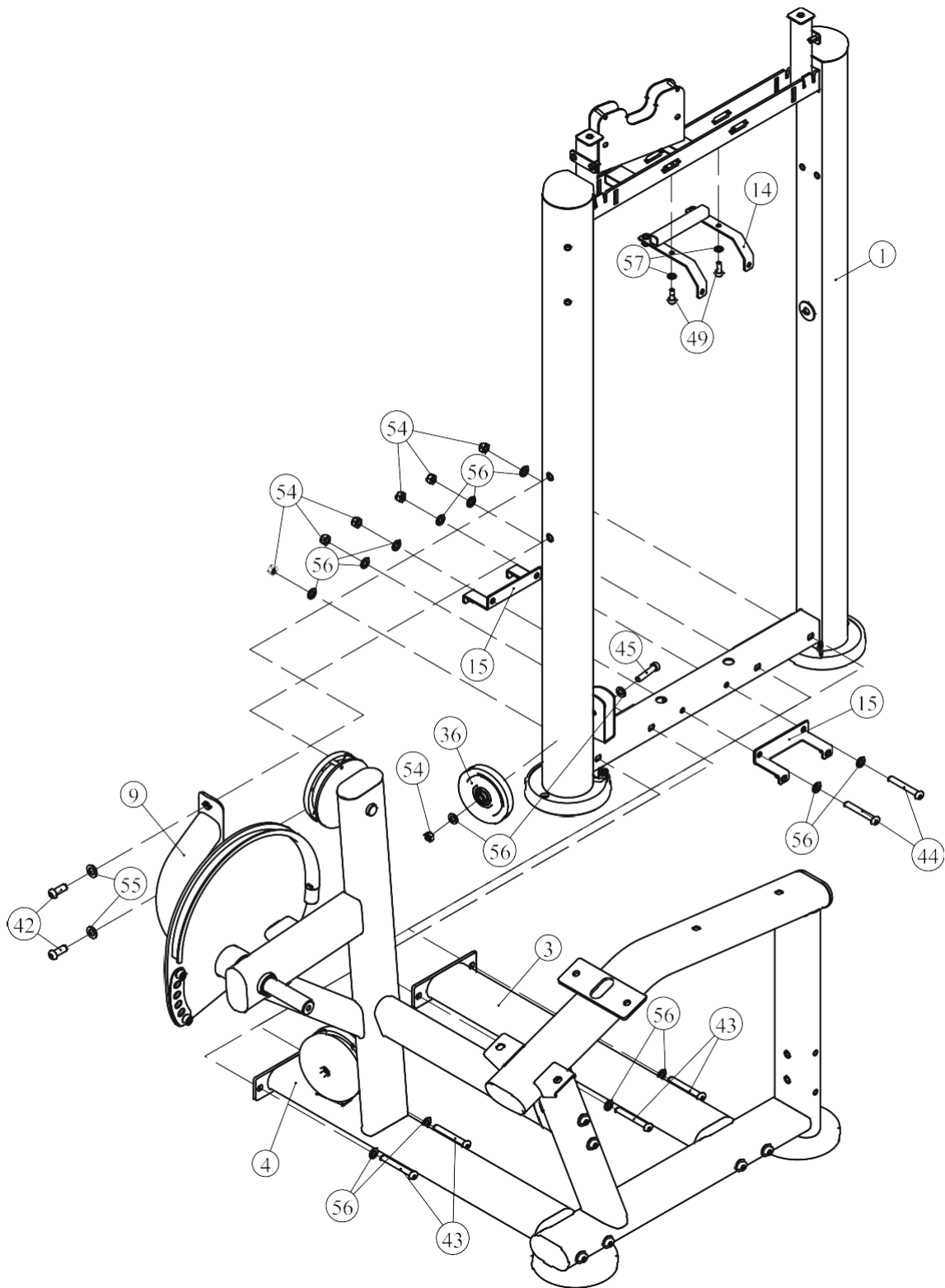
1. Прикрепите подвижную раму (#6) к передней опорной раме (#4) используя: одну заглушку Ф60 (#31), одно кольцо Ф62.5*5 (#32), один винт M10*25 SHCS (#47).
2. Прикрепите раму валика (#5) к подвижной раме (#6) используя: одно кольцо (#59), одну заглушку (#33), один винт M10*25 SHCS (#47).
3. Прикрепите крепежную пластину (#35) и рукоятки (#8) к основной раме (#2) используя: два винта M10*130 SHCS (#48), два винта M10*25 SHCS (#47), два винта M10*25 FHCS (#50), четыре гайки M10 (#54) восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#56).

Примечание: 1. Затяните болты и гайки гаечным ключом.

2. Обратите внимание на расстояние между регулируемой пластиной (#7) и подвижной рамой (#6).

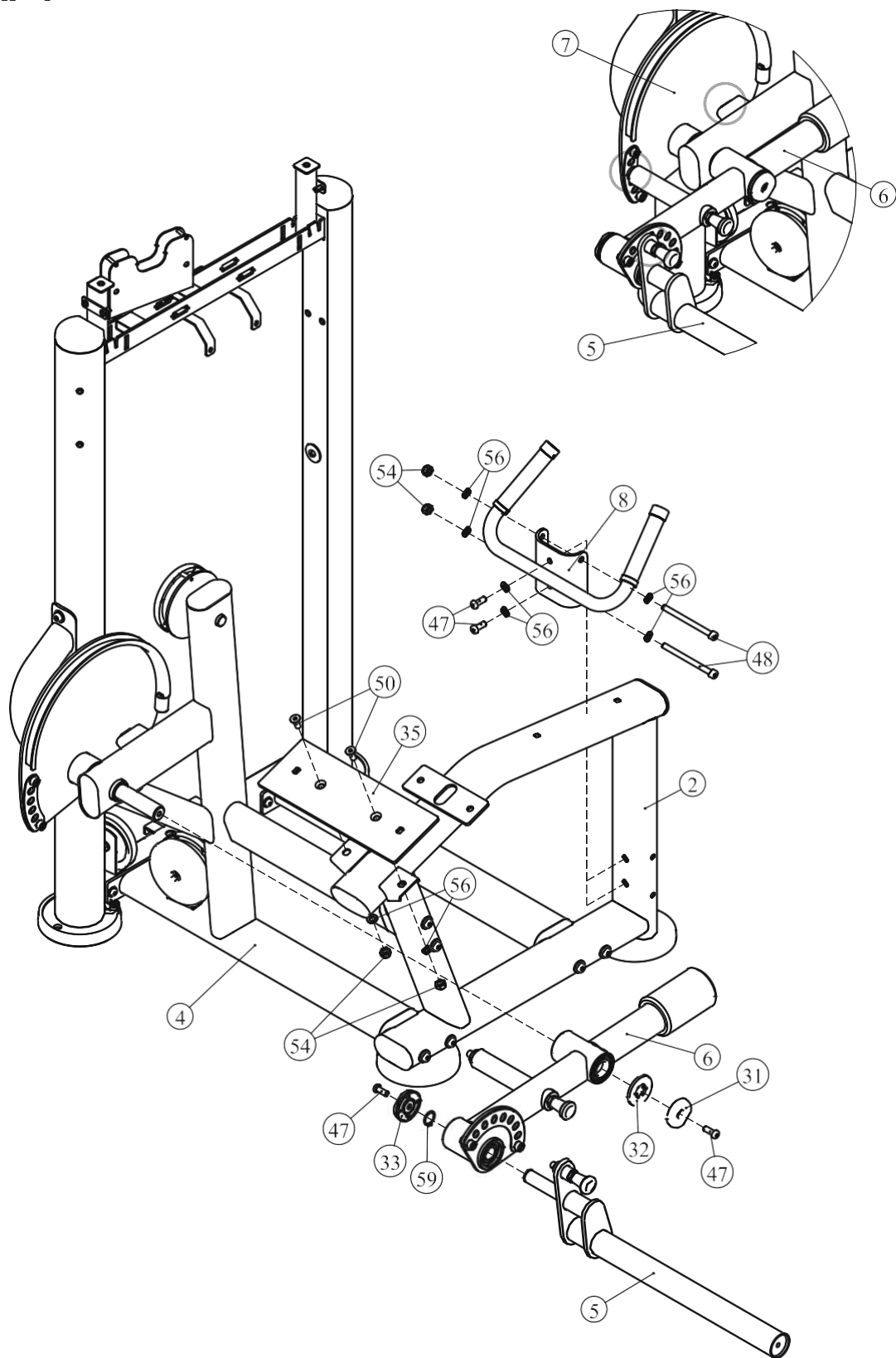
Этапы сборки

ШАГ 3



Этапы сборки

ШАГ 4

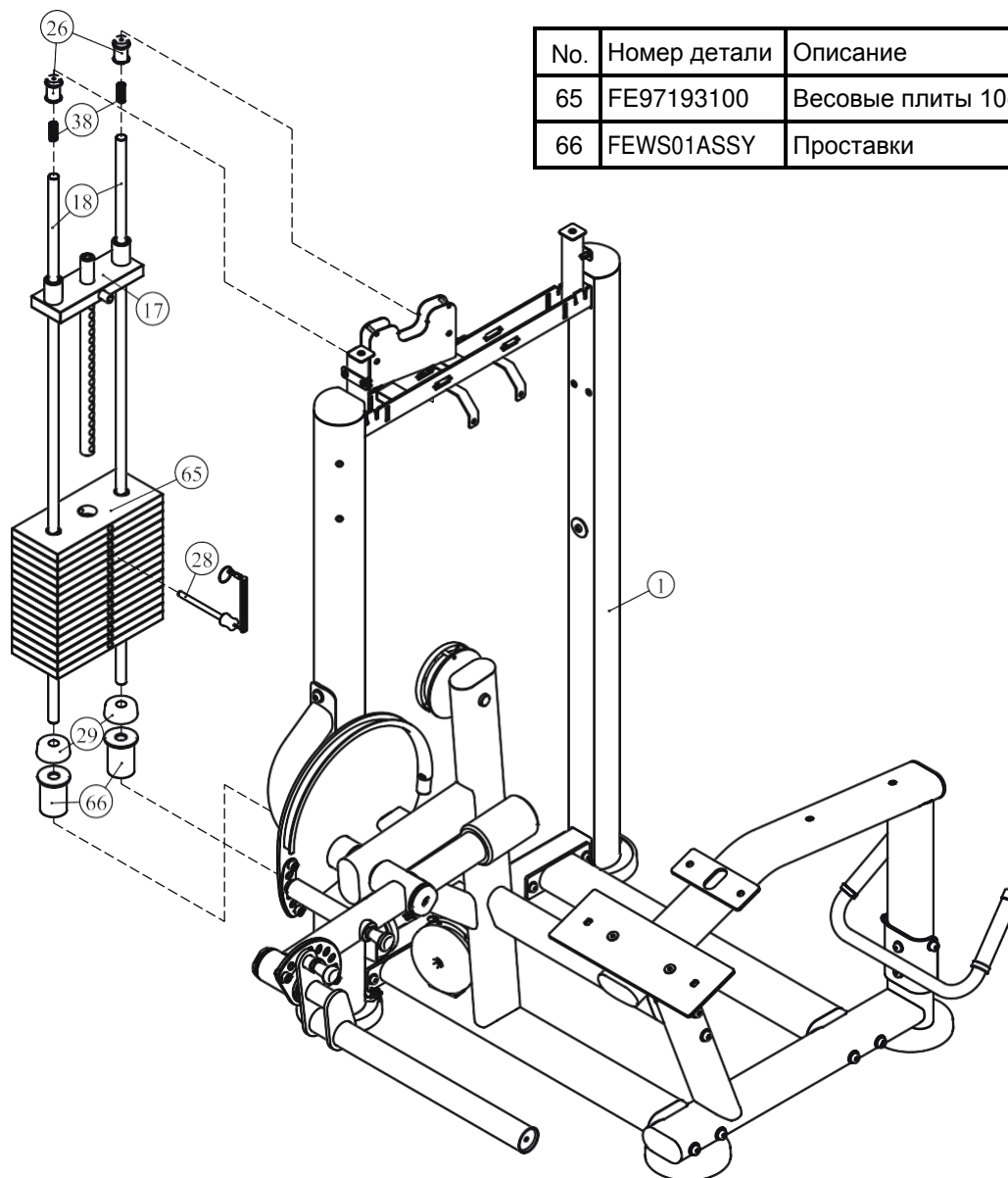


Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#18), два резиновых амортизатора (#29) пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#65), две проставки (#66) и одну верхнюю плиту в сборе (#17). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#26), две пружины (#38).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите в сборе (#17).



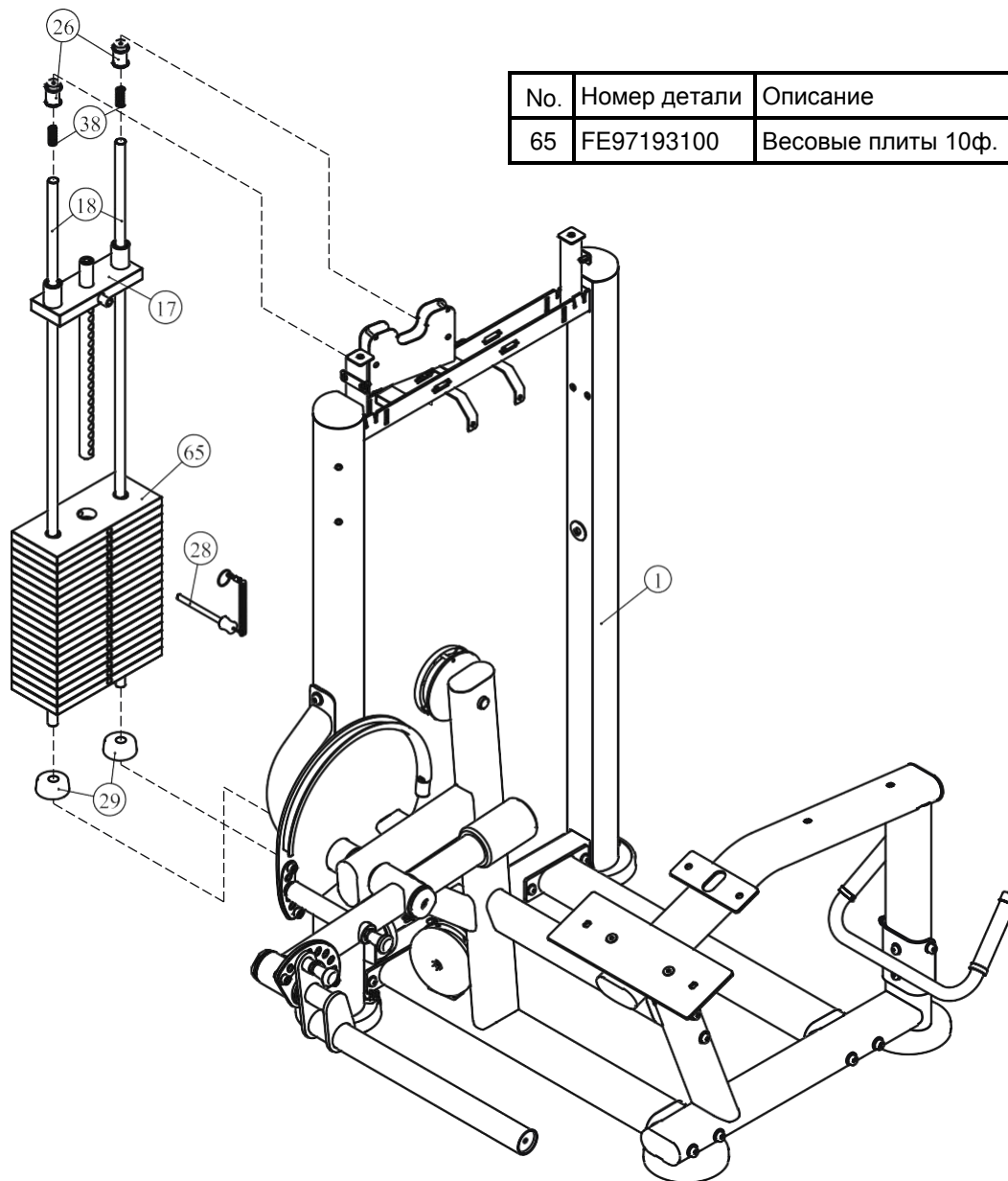
№.	Номер детали	Описание	К-во
65	FE97193100	Весовые плиты 10ф.	15
66	FEWS01ASSY	Проставки	2

Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#18), два резиновых амортизатора (#29), девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#65) и одну верхнюю плиту в сборе (#17). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#26), две пружины (#38).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите в сборе (#17).

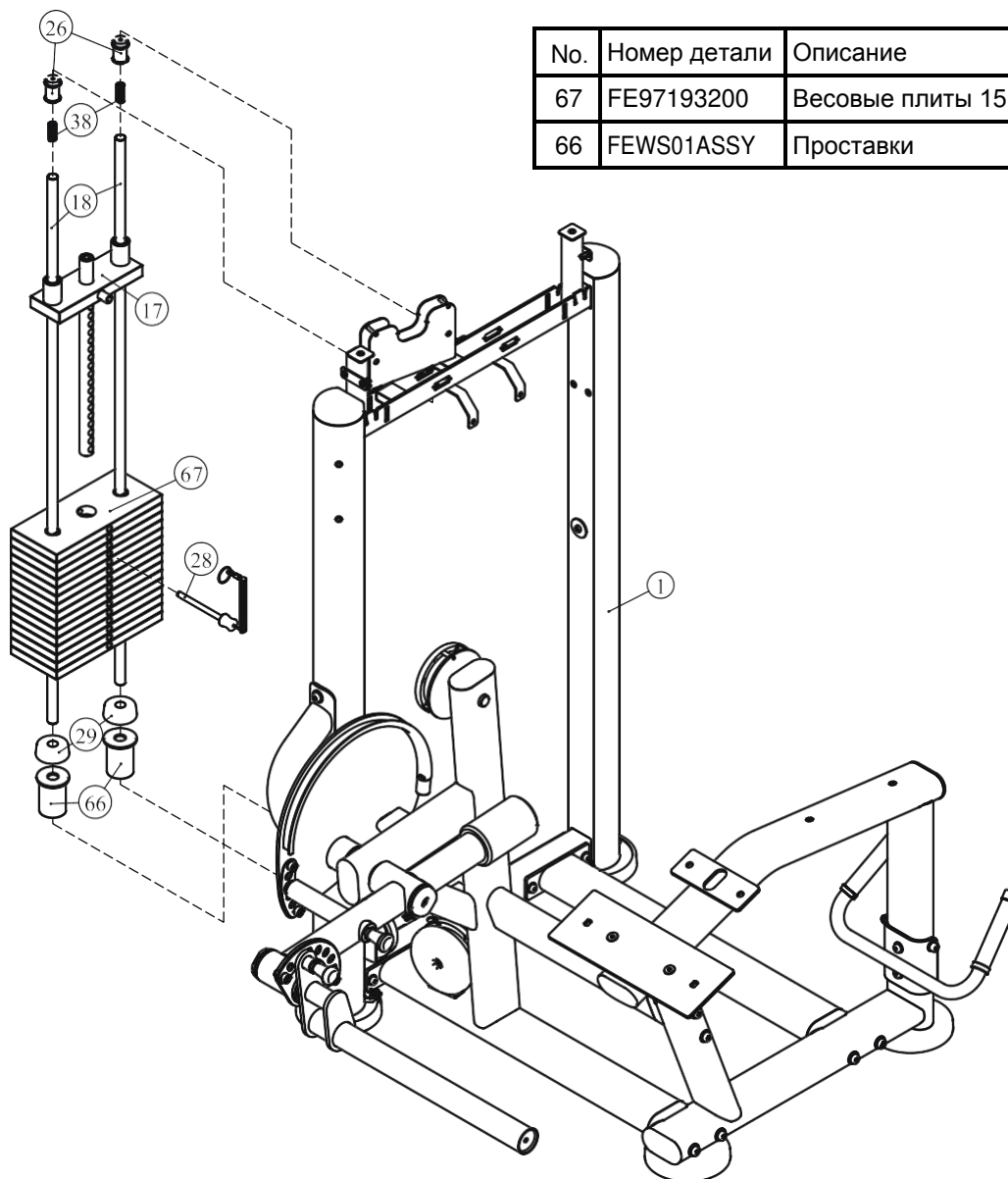


Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#18) два резиновых амортизатора (#29) пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#67) две проставки (#66) и одну верхнюю плиту в сборе (#17). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#26), две пружины (#38).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите в сборе (#17).



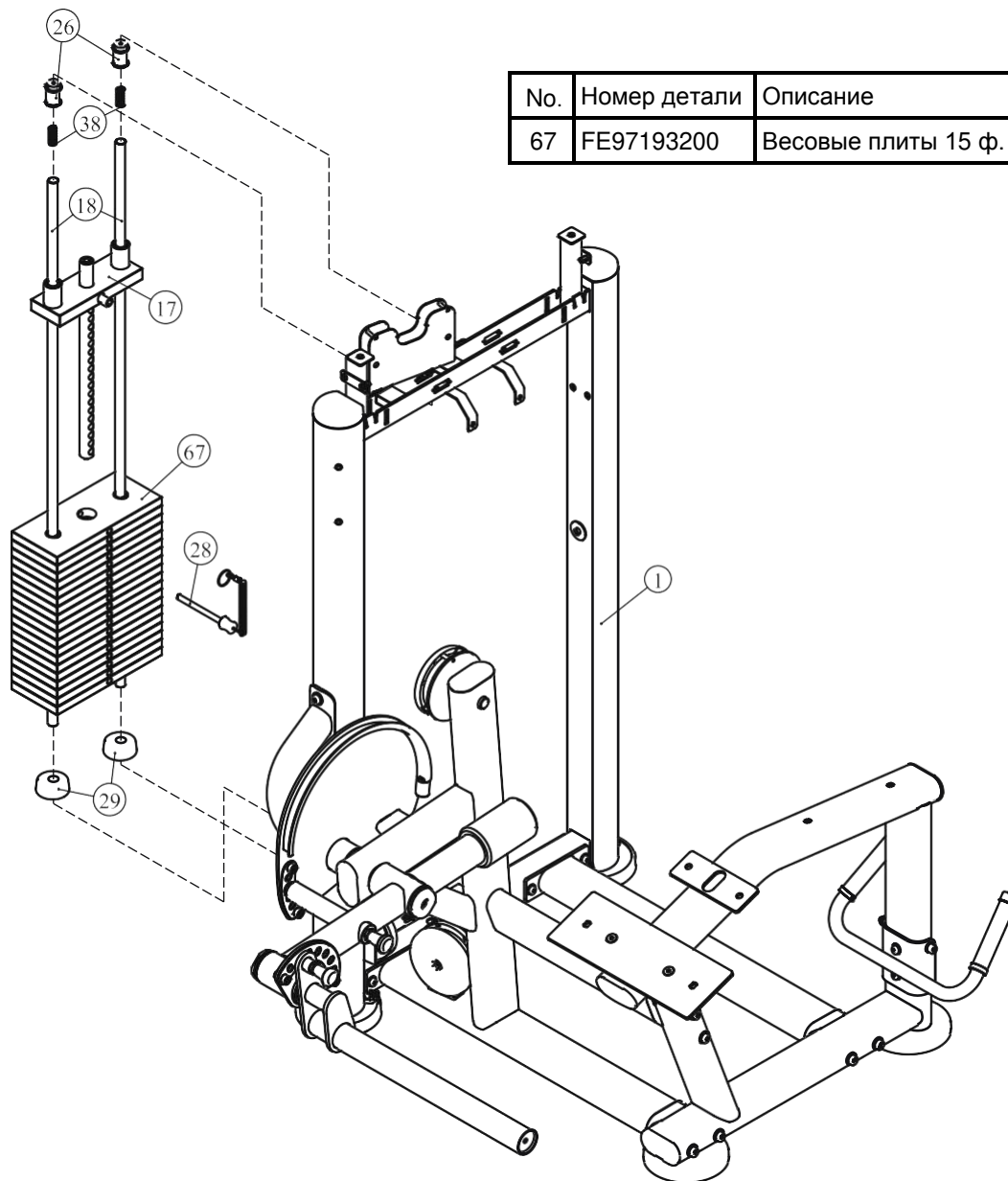
No.	Номер детали	Описание	К-во
67	FE97193200	Весовые плиты 15 ф.	15
66	FEWS01ASSY	Проставки	2

Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 295ф.

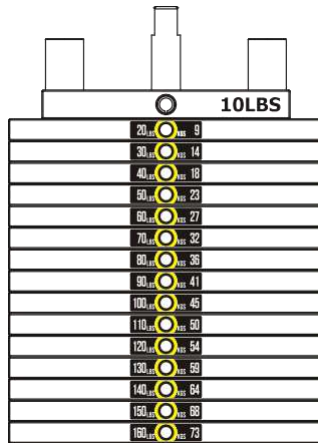
1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#18) два резиновых амортизатора (#29) девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#67) и одну верхнюю плиту в сборе (#17). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#26), две пружины (#38).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите в сборе (#17).



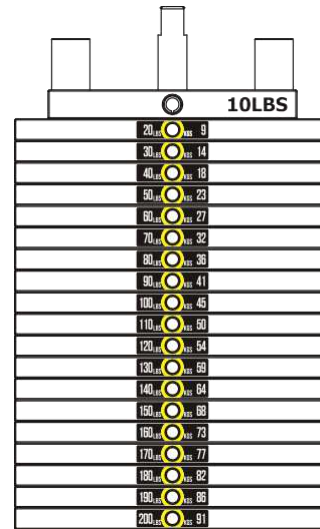
Этапы сборки

Схема расположения стикеров весовых плит

20 _{лбс}	9
30 _{лбс}	14
40 _{лбс}	18
50 _{лбс}	23
60 _{лбс}	27
70 _{лбс}	32
80 _{лбс}	36
90 _{лбс}	41
100 _{лбс}	45
110 _{лбс}	50
120 _{лбс}	54
130 _{лбс}	59
140 _{лбс}	64
150 _{лбс}	68
160 _{лбс}	73
170 _{лбс}	77
180 _{лбс}	82
190 _{лбс}	86
200 _{лбс}	91
210 _{лбс}	96
220 _{лбс}	100
230 _{лбс}	104

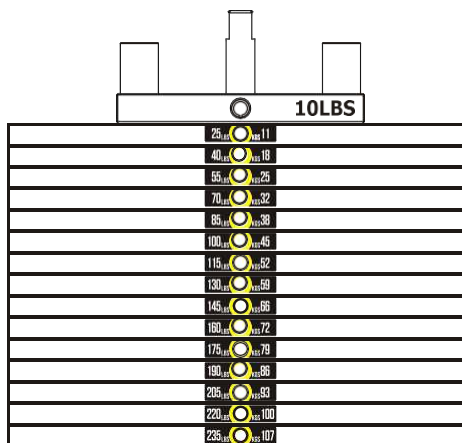


20-160 ф.

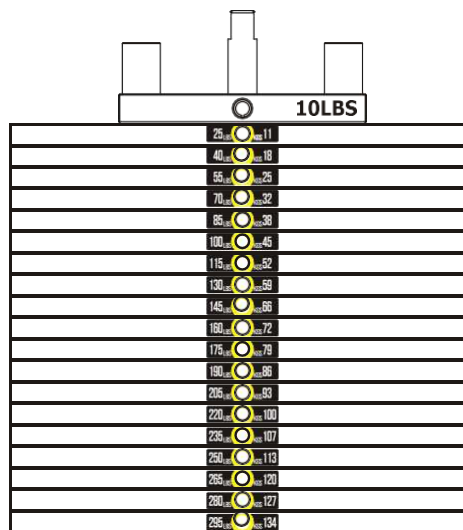


20-200 ф.

25 _{лбс}	11
40 _{лбс}	18
55 _{лбс}	25
70 _{лбс}	32
85 _{лбс}	38
100 _{лбс}	45
115 _{лбс}	52
130 _{лбс}	59
145 _{лбс}	66
160 _{лбс}	72
175 _{лбс}	79
190 _{лбс}	86
205 _{лбс}	93
220 _{лбс}	100
235 _{лбс}	107
250 _{лбс}	113
265 _{лбс}	120
280 _{лбс}	127
295 _{лбс}	134
310 _{лбс}	141
325 _{лбс}	147



25-235 ф.



25-295 ф.

Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите два ролика 4.5" (#36) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*50 SHCS (#45), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#56), две гайки M10 (#54).
2. Прикрепите трос (#12) к верхней плите в сборе (#17).
3. Прикрепите трос (#12) к регулируемой пластине (#7) используя: наконечник (#39).
4. Прикрепите заглушку (#40) к регулируемой пластине (#7).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

ШАГ 7

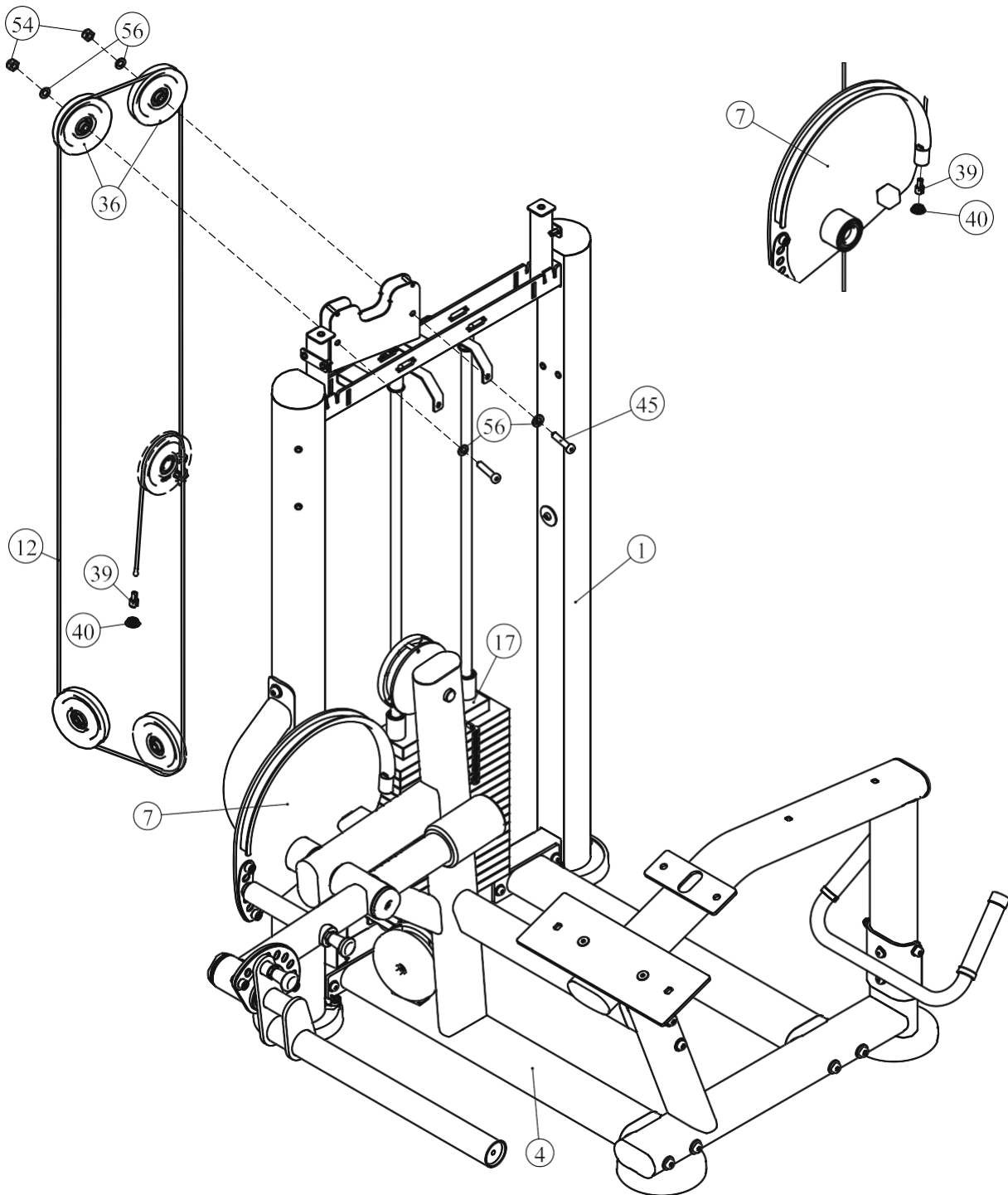
Совет: Заранее прикрутите две нижние рамки 8-ю болтами к раме весового стека, затем прикрепите другими болтами задний и передний кожух, затяните.

1. Прикрепите левое переднее зачехление (#21) и правое переднее зачехление (#22) к нижней рамке (#15) и к раме весового стека (#1) используя:
четыре винта M6*20 CRPHS (#51)
два винта M6*16 CRPHS (#52)
2. Прикрепите заднее зачехление (#24) к нижней рамке (#15) и к раме весового стека (#1) используя:
четыре винта M6*20 CRPHS (#51)
два винта M6*16 CRPHS (#52)
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#20) к верхней рамке (#14) и к раме весового стека (#1) используя:
два винта M6*20 CRPHS (#51)
два винта M6*10 CRPHS (#53)
4. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#23) к верхней рамке (#14) и к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#51).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#19) к раме весового стека (#1) используя:
два винта M6*20 CRPHS (#51),
две заглушки Ф16.5*6.88 (#27)
6. Прикрепите держатель для бутылки (#30) к раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 CRPHS (#51)

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

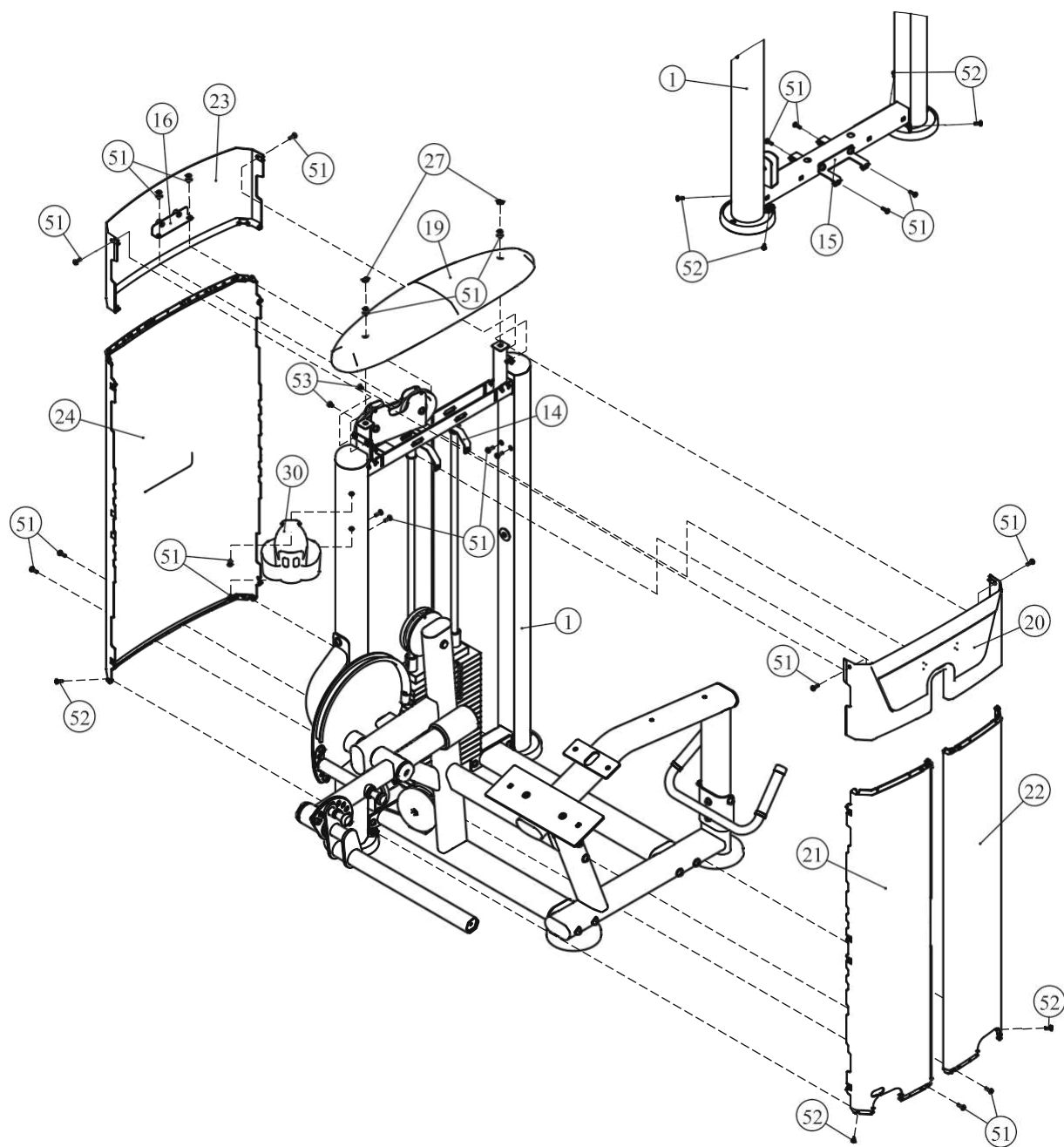
Этапы сборки

ШАГ 6



Этапы сборки

ШАГ 7

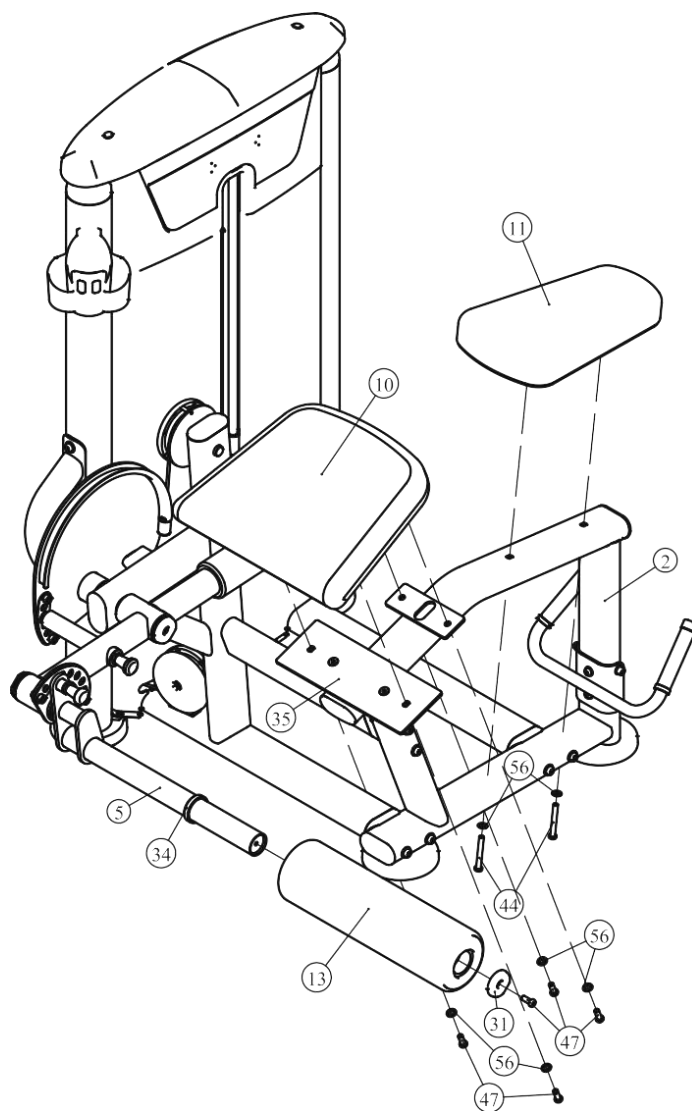


Этапы сборки

ШАГ 8

1. Прикрепите сиденье II (#10) к основной раме (#2) и крепежной пластине (#35) используя: четыре винта M10*25 SHCS (#47), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#56).
2. Прикрепите сиденье (#11) к основной раме (#2) используя: два винта M10*75 SHCS (#44), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#56).
3. Прикрепите валик (#13) к раме валика (#5) используя: одно пластиковое кольцо (#34), одну заглушку Ф60 (#31), один винт M10*25 SHCS (#47).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



Инструкция по регулировке

Выбор грузов

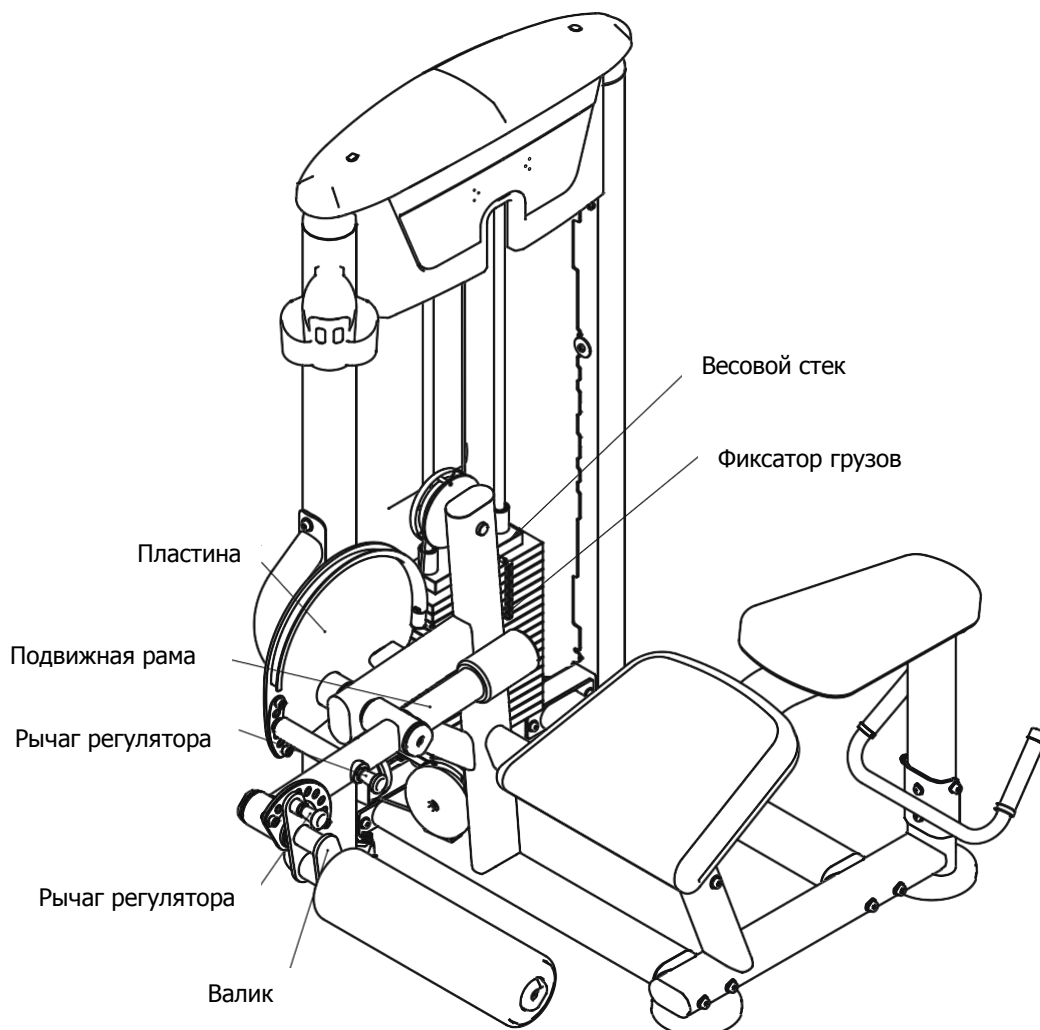
1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Регулировка валика

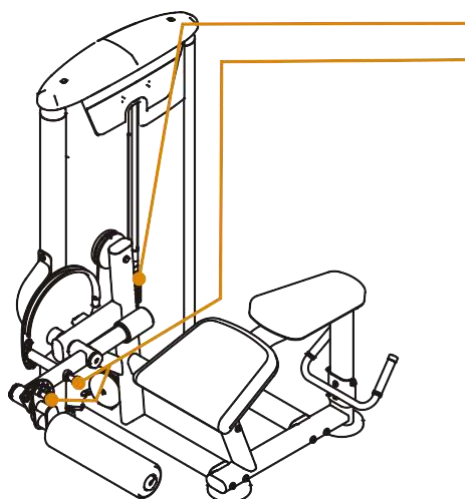
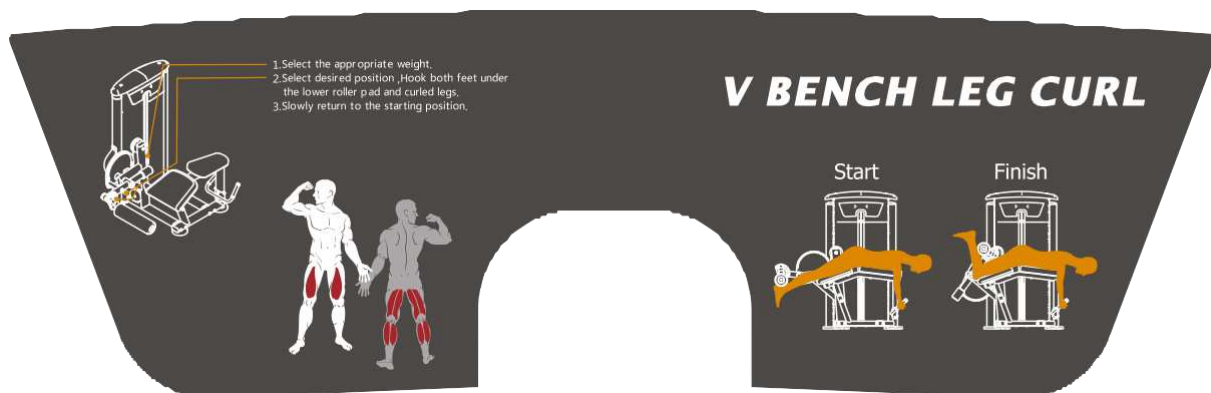
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте положение валика.
2. Приведите рычаг в исходное положение.

Регулировка пластины

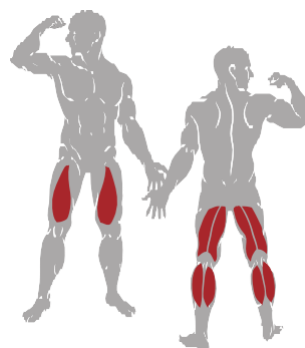
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте положение пластины и отрегулируйте положение рамы.
2. Приведите рычаг в исходное положение.



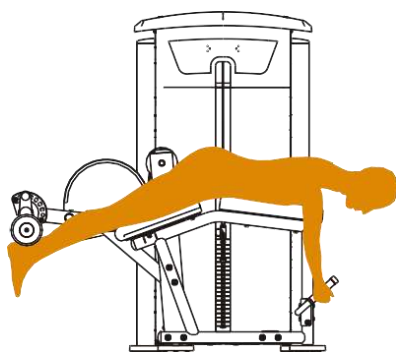
Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Установите наиболее комфортное положение валика
3. Поместите ноги под валик, руками держитесь за рукоятки, начните сгибать ноги
4. Затем плавно вернитесь в исходное положение



Исходное положение



Конечное положение

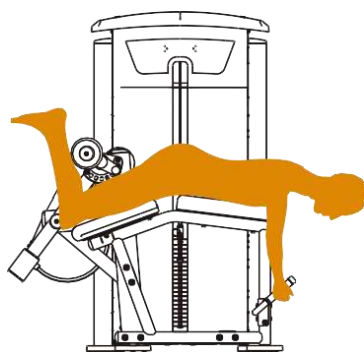


График технического обслуживания

Типовая проверка	Коммерческое использование	Использование дома	ОТМЕТКИ						
Осмотр цепей и их соединений, фиксаторов грузов, карабинов, фиксаторов положения, шарнирных соединений	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистка обивки	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверка тросов, ремней и их натяжения	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотр поручней, рукояток, турников	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Чистка и смазка Направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Эстетическая чистка гляцевых элементов	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Обновление литиевой смазки в линейных подшипниках	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Замена тросов, ремней и соединительных частей	ЕЖЕГОДНО	РАЗ В 3 ГОДА							

Данный тренажер предназначен для коммерческого использования, соответственно должен обслуживаться согласно графику для коммерческого использования.

Общая информация о техническом обслуживании

Цепи и их соединения, Фиксаторы грузов, Карабины, Фиксаторы положения, Шарнирные соединения, Пружины:

Проверьте все вышеперечисленные детали на предмет износа или повреждения.

Проверьте пружины в фиксаторах положения, если пружина растянулась, необходимо ее заменить.

Обивка:

Для продления срока службы обивки и в целях соблюдения гигиены, обивку необходимо протирать влажной тряпкой, каждый раз после завершения тренировки.

Периодически необходимо проводить полную чистку обивки, используя мягкое мыло или специальное средство, предназначенное для чистки винила.

После чистки производитель рекомендует использовать специальное средство по уходу за покрытиями из винила или ПВХ. Не используйте абразивные чистящие средства или другие средства, не предназначенные для ухода за винилом.

Порванную или потрескавшуюся обивку необходимо заменить. Держите острые или режущие предметы вдали от валиков и сидений.

Наклейки:

Каждая наклейка содержит первичную информацию о технике безопасности, а также другую пользовательскую информацию.

Гайки и болты:

Осмотрите затянуты ли все гайки и болты, при необходимости затяните.

Периодически необходимо производить повторное затягивание болтов и гаек, во избежание расшатывания деталей.

Антискользящая поверхность:

Упоры для ног покрыты специальным покрытием, которое препятствует проскальзыванию ног во время тренировки, если покрытие износилось или истерлось его необходимо заменить.

Ремни и тросы:

Данный тренажер укомплектован высококачественными ремнями и тросами.

Необходимо проводить периодический визуальный осмотр ремней и тросов, на предмет наличия трещин, царапин заусенцев.

Когда тренажер не используется, возьмитесь двумя пальцами за трос и проведите по всей длине торса. Это позволит проверить выпуклости и вмятины на тросе.

Необходимо немедленно производить замену тросов и ремней при появлении первых признаках истирания и износа. Не используйте оборудование с изношенными тросами.

Натяжение ремней и тросов:

Проверьте правильное положение тросов, (обратитесь к инструкции по сборке) а также проверьте затянуты ли болты и надежность фиксации самих тросов.

Проверьте не провисает ли трос, при необходимости отрегулируйте натяжение.

Втулки, Направляющие стержни:

Удалите тряпкой грязь и пыль с направляющих стержней, перед нанесением смазки.

Нанесите силикон или специальный спрей на втулки и направляющие стержни.

Линейные подшипники:

Перед сборкой/при проведении тех. обслуживания извлеките линейные подшипники и нанесите смазку во внутреннюю часть подшипника, при помощи трубки-удлинителя, вдавив смазку в шарики.

Используйте вышеуказанные рекомендации во время проведения профилактических работ и технического обслуживания.

Общие рекомендации

Перед началом использования тренажера внимательно ознакомьтесь со всей инструкцией по эксплуатации или пройдите вводный инструктаж. Для достижения максимального результата, а также во избежание повреждений и травм необходимо получить персональную консультацию от фитнес-тренера и следовать его рекомендациям.

Для достижения видимого результата от выполнения силовых упражнений необходимо знать и соблюдать общие основы методик тренировок. Не спешите приступать к выполнению упражнений без первоначальных знаний.

Перед тем как начать тренировку на силовом тренажере необходимо сделать разминку. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие кардио упражнения помогут разогреть мышцы и подготовить их для силовых нагрузок.

Прежде чем устанавливать слишком тяжелый вес, необходимо проконсультироваться с фитнес инструктором. Для тренировки правильных групп мышц следите за положением тела во время тренировки.

Не превышайте свои физические возможности. Если у вас нет опыта или Вы приступили к тренировке после длительного перерыва, во избежание получения увечий и травм, увеличивайте веса постепенно.

Контролируйте дыхание во время тренировки и не задерживайте его.